

Gesund mit Sport: Wie motiviere ich mich?

Strategien für mehr Lust auf Bewegung

Jeder kennt ihn: den inneren Schweinehund - für manchen und manche von uns eine unüberwindbare Barriere auf dem Weg zu mehr Bewegung. Doch es gibt ein paar Tricks, wie man ihn überlistet. Die Stiftung Gesundheitswissen zeigt zum Auftakt ihrer Themenwoche Strategien auf, die helfen können, Motivation zu finden und motiviert zu bleiben.

Nahezu jeder möchte sich mehr bewegen, doch die meisten tun es nicht. In einer amerikanischen Studie zeigte sich, dass von 100 Befragten, die angaben, dass sie demnächst körperlich aktiv werden wollten, 84 ihren guten Vorsatz nicht umsetzten. Daher ist der erste Schritt auf dem Weg zu mehr Bewegung, zu erkennen, was einen daran hindert, Sport zu treiben: Warum kann man sich nicht aufraffen? Was steckt eigentlich dahinter?

Einstiegsbarrieren überwinden

Um typische Barrieren zu überwinden, kann die sogenannte SMART-Formel eine gute Hilfe sein. Dieses Akronym steht für fünf verschiedene Aspekte: spezifisch, messbar, anspruchsvoll, realistisch und terminiert:

- **Spezifisch:** Man legt genau fest, welche Sportart man machen möchte und wo bzw. wie man sie ausführt.
- **Messbar:** Man setzt sich Ziele, die man hinterher überprüfen kann.
- **Akzeptiert:** Die gewählte Sportart sollte so zu einem passen, dass man sie vollständig akzeptiert - also voll dahintersteht.
- **Realistisch:** Die sportlichen Ziele sollten realistisch sein, sonst hält man sie nicht durch.
- **Terminiert:** Man legt vorab Zeiten fest, die für den Sport reserviert sind.

Weitere Informationen

Mehr zur SMART-Formel und eine Zusammenfassung zum Download und Ausdrucken gibt es unter

>

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/mehr-bewegung-aber-wie/bewegung-plaenen>.

Erfahrungen und mentale Strategien nutzen

Beim Einstieg in den Sport kann es auch helfen, auf bisherige Erfahrungen zurückzugreifen: Welche Erfahrungen mit körperlicher Aktivität hat man bisher gemacht? Welche Form der Bewegung hat einem früher Spaß gemacht? Positive Erfahrungen können genutzt werden, um sich zu motivieren. Negative Erfahrungen geben Hinweise darauf, was man diesmal vermeiden sollten.

Innere Haltung, Leistung und Motivation lassen sich zudem durch verschiedene mentale Strategien beeinflussen. Eine dieser Strategien ist, sich vorzustellen, das Ziel schon erreicht zu haben - beispielsweise indem man sich vor Augen führt, wie gut einem die sportliche Aktivität tut und wie

stolz man auf sich ist. Von solchen mentalen Bildern geht eine große Kraft aus. Weitere Strategien und viele weitere Informationen rund um das Thema Motivation findet sich unter <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/mehr-bewegung-aber-wie/motiviert-bleiben#mentale-strategien-nutzen>.

Über die Themenwoche „Mehr Bewegung - aber wie?“

Die Stiftung Gesundheitswissen bietet allen, die fürs neue Jahr den Vorsatz gefasst haben, wieder in Bewegung zu kommen, im Rahmen ihrer Themenwoche zahlreiche Anregungen. Jeden Tag widmet sich die Stiftung einem wichtigen Aspekt rund um das Thema Sport und Bewegung.

Die Themenwoche im Überblick

- 10.01.: Mehr Bewegung - aber wie? Strategien für mehr sportliche Motivation
- 11.01.: Leben mit Sport und Bewegung: Persönliche Erfahrungen
- 12.01.: Gut für Geist und Körper: Darum ist Bewegung wichtig
- 13.01.: Bewegung im Alltag: So halten Sie sich fit
- 14.01.: Was ist Muskelkater und wie werde ich ihn wieder los?